

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sehingga diperoleh beberapa hal sebagai berikut :

1. Asupan tingkat energi dengan kategori defisit berat 23 responden (51,1%), defisit sedang 5 responden (11,1%), defisit ringan 5 responden (11,1%), normal terdapat 11 responden (24,4%) dan berlebih yaitu sejumlah 1 responden (2,2%).
2. Asupan tingkat protein dengan kategori defisit berat 19 responden (42,2%), defisit sedang 3 responden (6,7%), defisit ringan 7 responden (15,6%), normal 15 responden (33,3%) dan berlebih yaitu 1 responden (2,2%).
3. kebiasaan sarapan dengan kategori kadang-kadang 22 responden (48,9%), selalu 12 responden (26,7%), jarang 10 responden (22,2%), tidak pernah 1 responden (2,2%).
4. Body image dengan kategori perhatian ringan 25 responden (55,6%), tidak ada perhatian 14 responden (31,1%), perhatian sedang 5 responden (11,1%), perhatian berat 1 responden (2,2%).
5. Remaja usia 15-19 tahun di wilayah Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang yang tidak beresiko KEK sebanyak 27 responden (60 %) dan beresiko KEK sebanyak 18 responden (40 %).

6. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat asupan energi dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
7. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat asupan protein dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
8. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
9. Ada hubungan yang bermakna antara body image dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan remaja lebih memperhatikan asupan energi dan protein serta pola makan yang seimbang. Hal ini sangat penting agar asupan makan remaja dapat terpenuhi sehingga dapat mengurangi risiko masalah gizi termasuk kekurangan energi kronis.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas diharapkan memberikan edukasi kepada remaja mengenai gizi seimbang serta konsumsi makanan yang beragam agar asupan makan remaja dapat terpenuhi sesuai kebutuhan sehingga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan energi kronis pada remaja seperti kontribusi energi di waktu sarapan yang belum diteliti oleh peneliti guna untuk lebih menyempurnakan penelitian ini sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal.